ଜୀବନ ପାଇଁ ଜଳ

ପ୍ରକାଶକ - ସାରସ୍ୱତ ଭଣ୍ଡାର, କଟକ - ୨

ଜୀବନ ପାଇଁ ଜଳ

ଲେଖକ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

କଳାପଣ୍ଟା ମୁଦ୍ରଣ—୧୯୮୯

ପ୍ରକାଶକ -   ଫୋନ :- ୨୨୮୯୭ ୩୦୬୧୦

ସାରସ୍ୱତ ଭଣ୍ଡାର

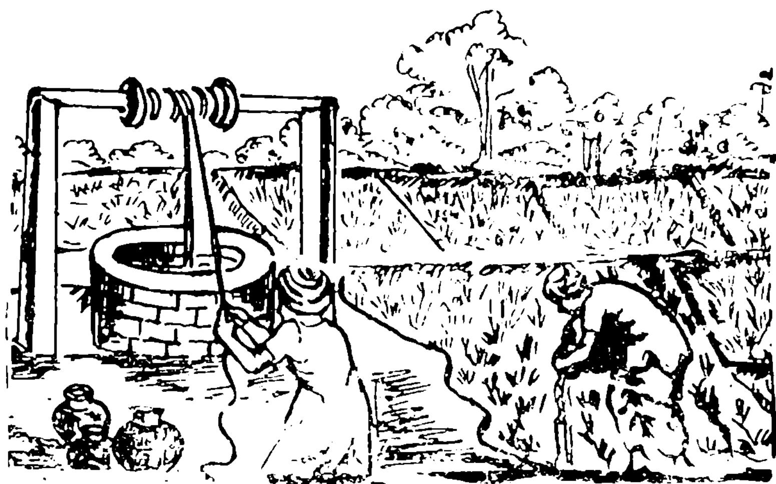
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ—ଟ ୫-୬୦

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳ ହିଁ ଅମୃତ

ଜଳର ଅନ୍ୟନାମ ଜୀବନ । କାରଣ ଜଳ ବିନା ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଜଳକୁ ମଧ୍ୟ ଅମୃତ ବୋଲି କୁହା-ଯାଇଥାଏ । ଅମୃତ ଖାଇଲେ ଅମର ହେବାକଥା ପୁରାଣରେ ଲେଖା ହୋଇଛି କିନ୍ତୁ, ଥରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ମରିବା ତ ନିଶ୍ଚିତ । ଏପରି କୌଣସି ଔଷଧ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି



ପାରିନାହିଁ ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ମଣିଷ ନ ମରି ଅମର ହୋଇ ପାରିବ । ହେଲେ ଦୀର୍ଘ ଦିନଧରି ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ତ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଛେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳବିନା ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିର୍ମଳ ଜଳ ନ ମିଳିଲେ ଆମଠାରେ ନାନାରୋଗ ଜାତହେବ । ରୋଗହେଲେ ଆମେ ଅକାଳରେ ମରିଯିବା । କିନ୍ତୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପିଇଲେ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆମଠାରେ ରୋଗ ହେବାର ହାର ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯିବ । ଫଳରେ ସୁସ୍ଥରହି ଆମେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବା । ଏହି କାରଣରୁ ଜଳକୁ ଅମୃତ ବୋଲି କହିବାରେ କିଛି ଭୁଲନାହିଁ ।

ଆମ ଦେହ ଜଳରେ ଗଢ଼ା

ଆମ ଦେହଟା ଜଳରେ ଗଢ଼ା ବୋଲି କହିଲେ କିଛି ଦୋଷ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ହାଡ଼, ମାଂସକୁ ନେଇସିନା ଶରୀର ଗଢ଼ା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ହାଡ଼ ଆଉ ମାଂସ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ରହିଛି । ଆମ ଦେହର ସବୁ ଜାଗାରେ ଜଳ ରହିଛି । ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ନ ନେଲେ ଆମେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ବଂଚି ପାରିବାନାହିଁ । ସେହିପରି ଜଳ ଟୋପାଏ ନ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ଉପାସ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ କିଛି ସପ୍ତାହ ଧରି ବଂଚିରହି ପାରିବା । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅନଶନ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଖାପାଖି ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଂଚ ରହୁଥିବାର ଆମେ ଜାଣୁ । କିନ୍ତୁ ଜଳ ନ ପିଇଲେ ମାତ୍ର କେଇଟା ଦିନ ଭିତରେ ଆମେ ମରିଯିବା ।

ଆମ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଓ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ବୋଲି ଏକ ଉପାଦାନ ଆକାରରେ ଶକ୍ତି ଜମାହୋଇ ରହି-ଥାଏ । ଉପାସ ରହିଲେ ଚର୍ବି ଓ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । କିଛି କାମ ନ କରି ଶୋଇ ରହିଲେ ବି ହୃତପିଣ୍ଡ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ତଥା ଜୀବ କୋଷର କାମ ପାଇଁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼େ । ତେବେ ଚର୍ବି ଓ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍‌ର ଅଧାରୁ ବେଶୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ମରିଯିବା ନାହିଁ । ଆମ ଜୀବକୋଷରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଧାଅଧି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ବଂଚ ପାରିବା ।

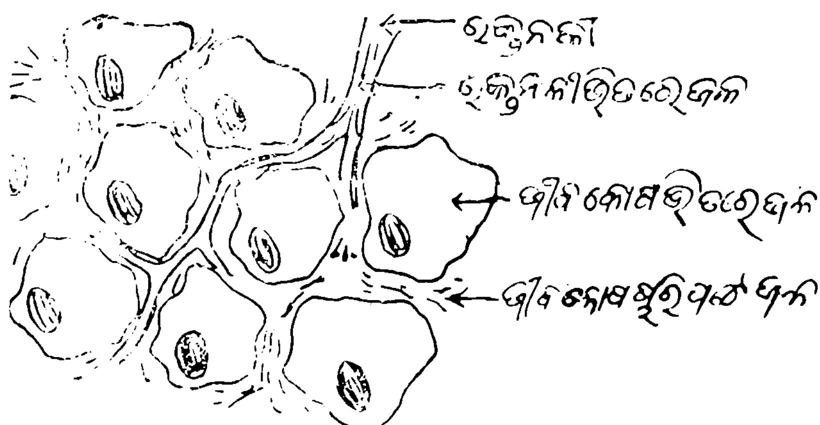
କିନ୍ତୁ ଜଳ କଥା ଅଲଗା । ଆମ ଦେହରେ ସମୁଦାୟ ଯେତିକି ଜଳ ଅଛି । ତା'ର ପାଞ୍ଚଭାଗରୁ ଭାଗେମାତ୍ର ଜଳ ଯଦି ଆମ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଆମର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦଶଭାଗରୁ ଭାଗେ ଜଳ ବାହାରି ଗଲେ ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ।

———

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରରେ ଜଳଥାଏ କେଉଁଠି

ସମୁଦ୍ର, ନଈ, ପୋଖରୀ, କୂଅ, ଝରଣା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜଳଥାଏ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣୁ । ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ଜଳ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ରହିଥାଏ । ଜଳର ପରିବେଶରେ ହିଁ ଏ ଜୀବନ ସୃଷ୍ଟିଛି । ସତୁରି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଜଣେ ଲୋକ ଦେହରେ ରହିଥାଏ ପାଖାପାଖି ପଚାଶ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଜଳ । ଏଥିରୁ ଜଳର ଗୁରୁତ୍ୱ କଥା ସହଜରେ ବୁଝିହେବ । ଆମକୁ ବଂଚେଇ ରଖିବାପାଇଁ ଓ ଦେହର ନାନା କାମ ନିମନ୍ତେ ଜଳ ଦରକାର ପଡ଼ୁ ନଥିଲେ ପ୍ରକୃତ ଆମ ଦେହରେ ଏତେ ଜଳ ଜମେଇ ଥାଆନ୍ତା କାହିଁକି ?



ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଶରୀର ଜୀବକୋଷ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଢ଼ା ହୋଇଛି । ଶରୀରର କାମ ଚାଲିବା ଅର୍ଥହିଁ ଜୀବକୋଷ ମାନଙ୍କର କାମ ଚାଲିବା । ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଶୀ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁଥିବାରୁ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେହିଁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ସଞ୍ଚିତ ଥାଏ ।

ଆମେ ଯଦି ଦେହରୁ ସବୁ ଜୀବସାରକୁ ବାହାର କରି- ଆଣି ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଥିବା ଜଳଅଂଶତକ କାଢ଼ି ରଖିବା, ତେବେ ଜଳର ଓଜନ ଶରୀର ଓଜନର ଅଧାଅଧି ହୋଇଯିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ସତୁରି କେଜି ଓଜନର ଲୋକଟିର ସବୁ ଜୀବ- କୋଷ ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ପଇଁତିରିଶି ଲିଟର ଜଳଥିବ । ଏହି ଜଳ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ରହିଥିବାରୁ ଆମେ ତାହାକୁ ଜୀବ କୋଷ ଭିତରର ଜଳ ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ଜୀବକୋଷ ଭିତରର ଜଳକୁ ଛାଡ଼ି ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର ପଟରୁ ଘେରିକରି ମଧ୍ୟ ଜଳ ରହିଛି । ଜୀବ- କୋଷ ଚାରିପଟେ ଥିବା ଜଳଦେଇ ଜୀବକୋଷ ଭିତରକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ପଶିଥାଏ ଓ ସେହି ଜଳ ଯୋଗୁ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଦରକାରୀ ଓ ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଜୀବକୋଷରୁ ବାହାରି ଆସିବାରେ ସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଉପରେ ଯେଉଁ ଲୋକଟିର କଥା କୁହାଯାଉଛି । ତା ଠାରେ ଏହି ଜୀବକୋଷ ବାହାରେ ଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ଦଶରୁ ଏଗାର ଲିଟର ।

ଆମ ଦେହରେ ଥିବା ରକ୍ତ ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ରକ୍ତରେ ବେଶୀଭାଗ ଜଳ ଥିବାରୁ ଏହା ତରଳ । ଆମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେହରେ ଯେତକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ରହିଛି, ଅଧାଅଧି ହେଉଛି କେବଳ ଜଳ । ସେହି ଲୋକଟିର ରକ୍ତରେ ପ୍ରାୟ ତିନିଲିଟର୍ ପରିମାଣର ଜଳ ରହିଥିବ ।

ରକ୍ତ ନଳୀଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ନଣଭଳି ଓ ନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ନଣର ଜଳ ଭଳି । ଆମେ ଯାହା କିଛି ଖାଦ୍ୟଖାଉ, ତାର ସାରଅଂଶ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ ଯାଇ ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ତିଆରି ହୁଏ ତାହା ଜୀବକୋଷରୁ ଆସି ରକ୍ତରେ ମିଶେ ।

ନଦୀପଥ ଦେଇ ଜିନିଷପତ୍ର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲାଭଳି ଦେହଭିତରେ ଜିନିଷ ରକ୍ତସ୍ରୁଅରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥାଏ । ଦେହର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଜୀବକୋଷ ପାଖରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ନେଇ ପହଞ୍ଚାଇଦେବା ରକ୍ତର କାମ ।

ଏସବୁ ଛଡ଼ା ରକ୍ତ ସ୍ରୁଅର ଆଉ ଗୋଟିଏ କାମ ଅଛି । ସହର ବଜାରର ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ମଇଳା ଜଳ ପାଖରେ ଥିବା ନାଳ କିମ୍ବା ନଈ ଭିତରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ । ଜଳସ୍ରୁଅ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେଠାରୁ ଭସାଇନିଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜୀବ କୋଷ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ଜାତ ହୋଇ ଥାଏ, ତାହା ଆସି ରକ୍ତ ସ୍ରୁଅରେ ମିଶିଯାଏ । ରକ୍ତ ସ୍ରୁଅ ସେହି ସବୁ ଉପାଦାନକୁ ବୋହିନେଇ ଆମ ପେଟରେ ଥିବା ମୂତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ । ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଏକ ରକ୍ତଛଣା ଯନ୍ତ୍ର । ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ରକ୍ତର ମଇଳା ଅଦରକାରୀ ଜିନଷିକୁ ବାଛିନେଇ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାର କରିଦିଏ ଏହିଭଳି କେତେକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଝାଳରେ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

ହାଡ ଓ ଦାନ୍ତ ଭଳି ଶରୀରର କଠିନ ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଆମ ପାଟି ଭିତରର ଲାଳ, ନାକ ଭିତରର ଲାଳୁଆ ଅଂଶ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ବି ଜଳ ଅଛି । ଶରୀରରେ ଏପରି କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ଯେଉଁଠାରେ ଜଳ ନାହିଁ ।

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଜଳ ରହିଛି ସତ । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ରହିଥିବା ଜଳର ପରସ୍ପର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ବୁଝାମଣା କରି ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ଦେହରୁ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ହେଲେ ଦେହର ଜଳ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ଦେହର ଜଳ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ଦେହରେ ଜଳ ଅଂଶ କମିଗଲେ ବି ଯେତିକି ଜଳଥାଏ, ତାହା ବଣ୍ଟାକୁଣ୍ଟା ହୋଇ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ରହିଯାଏ । ତେଣୁ ହଠାତ୍ ଜୀବକୋଷର କାମର କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଜଳର ଏପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳ ପ୍ରଚଳ କାମ ଚାଲୁ ନଥିଲେ, ଶରୀରରେ ଜଳ ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ କରିପାରନ୍ତା ନାହିଁ କି ଜୀବକୋଷର କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲି ପାରନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଶରୀରରେ ଜଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ

ଖାଦ୍ୟକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ଅନ୍ନନଳୀରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନକୁ ଶୋଷଣ କରି ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚାଇବା, ରକ୍ତ ସ୍ରୋତ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନକୁ ଜୀବକୋଷ ମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବା ଓ ଶରୀରର ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେବା କାମ ଜଳଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ମ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଓ ମଳ ଶରୀରରୁ ଜଳ ବାହାର କରିଦେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥାନ୍ତି । ଦେହରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ଉପାଦାନର ପରିମାଣକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ଜଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଜାଗାରେ ଜଳ ସହ ମିଶି କରି ରହିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରୁ ଜଳ ବାହାରିଗଲେ ଜଳ ସାଂଗରେ ସୋଡ଼ିୟମ, ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ କ୍ଲୋରାଇଡ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ସେହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ସହ ଓ ଜଳ ସହ ମିଶି ରକ୍ତର ରୂପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ଆମ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ୯୮.୪ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣୁ । ସୁସ୍ଥଲୋକର ଶରୀରରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । ଖରାଦିନେ ବାହାରର ତାପ ବଢ଼ିଗଲେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିଯାଏ ନାହିଁ କି ଶୀତଦିନେ ବାହାରର ତାପ କମିଗଲେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ କମ ଯାଏ ନାହିଁ ? ଶରୀରର ତାପକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ଜଳ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଜ୍ୱର ହେଲେ ଶରୀରର ତାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଦେହରୁ ଯେଉଁ ଝାଳ ବାହାରେ ତାହା ଶରୀରର ତାପକୁ କମାଇ ଦେଇ ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ ।

ଆମ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଯେଉଁ ଗଣ୍ଠିମାନ ଅଛି, ସେହି ଗଣ୍ଠି ଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ଜଳ ରହିଛି । ଜଳ ଥିବାରୁ ଗଣ୍ଠି ଭିତରଟା ଓଦାରହେ । ଓଦା ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଚଳପ୍ରଚଳ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ଗାଡ଼ିର ଚକରେ ଯେପରି ତେଲ କି ମୋବିଲ୍ ଦିଆଯାଏ;

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀର ସେହିପରି ଗଣ୍ଠିର ଜଳସାହାଯ୍ୟରେ ଗଣ୍ଠିର କାମକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରାଇନିଏ ।

ଝାଡ଼ା ଅତି କଠିନ ହୋଇଗଲେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ବୋଲି ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ । ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତର ଝାଡ଼ା ରହିଥିବା ବେଳେ ସେଥିରେ ଥିବା ଜଳ ଶୋଷି ହୋଇ-ରକ୍ତକୁ ଚାଲିଗଲେ ଝାଡ଼ା ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ାରେ ଜଳ ଅଂଶ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ରହିଥିଲେ ଝାଡ଼ା ନରମ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର ରହେ କିପରି

ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ଶରୀର ଓଜନର ଚାରି-ଭାଗରୁ ପାଖାପାଖି ତିନିଭାଗ । ସୁସ୍ଥଲୋକର ଦେହରେ ଜଳର ଏହି ଅନୁପାତ ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । ଆମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଜଳ ନେଇ ତା'ଭିତରକୁ ଏକନଳସାହାଯ୍ୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ନଳ ଦେଇ ଯେତିକି ଜଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭର୍ତ୍ତି କରୁଥିବା, ଠିକ ସେତକ ପରିମାଣର ଜଳ ବାହାର କରି ଦେଉଥିବା, ତେବେ କୁଣ୍ଡରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବଢିଯିବ ନାହିଁ କି କମିଯିବ ନାହିଁ । ଆମ ଦେହରେ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି କ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଆମ ଦେହକୁ ଜଳ ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଜଳ ଆମ ଶରୀରକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ, ପ୍ରାୟ ସେତକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଆମ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଚାଲିଯାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବଢିଯାଏ ନାହିଁ କି କମିଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ କେଉଁ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଶରୀର ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?

ଶରୀରର ଜଳ ଗ୍ରହଣ

ଶୋଷ ଅନୁଭବ କରିବା ଜରିଆରେ ଶରୀର ଜଳ ଗ୍ରହଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ବେଶୀ ଝାଳ ବୋହିଲେ କି ଝାଡା କିମ୍ବା ପରିସ୍ରାରେ ଦେହରୁ ବେଶୀ ଜଳ ବାହାରିଗଲେ ଦେହ ଜଳ ଦରକାର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜଳ ପାଇବା ପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମକୁ ଶୋଷ କରେ । ଜଳ ପିଇଲେ ଶୋଷ ମରିଯାଏ । ଶୋଷ କରାଇବା ଓ ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି ।

ଆମ ଦେହପାଇଁ ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ଅଢ଼େଇଲିଟର ଜଳ ଦରକାର ! କାରଣ ସେହି ଅଢ଼େଇଲିଟର ଜଳ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଦେହରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଦେହକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଅଢ଼େଇଲିଟର ଜଳ ମିଳେ କିପରି ?

ଆମେ ଦିନରେ ବହୁବାର ପାଣି ପିଇଥାଉ । ଶୋଷ କରୁ ନ କରୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ପାଣି ପିଇବା କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପରେ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି । ଦିନକୁ ପିଆଯାଉଥିବା ଏହି ଜଳର ପରିମାଣ ଏକ ଲିଟରରୁ କିଛି ବେଶୀ ହେବ । ଆମ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ତ ଜଳ ରହିଛି । ତଥାପି ଭାତରାନ୍ଧି ଦେଲେ ଚାଉଳ କିଛି ଜଳ ପିଇ ଭାତରେ ପରିଣତ ହୁଏ ପାଣି ଦେଇ ଡାଲି ତରକାରି ରନ୍ଧାଯାଏ । ଭଜାଭଜିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପାଣି ଦେଇ ରନ୍ଧାଯାଏ । ତେଣୁ କଞ୍ଚାଖିଆ ଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ଏକଲିଟର ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଚିଲା ତରଭୁଜର ପାଖାପାଖି ୯୫ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ । କଞ୍ଚା ବନ୍ଧାକୋବିରେ ଜଳର ଭାଗ ଶତକଡ଼ା ୯୦ । ରନ୍ଧା ଭାତରେ ଶତକଡ଼ା ୭ ଭାଗ ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଶତକଡ଼ା ୭୫ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ । କଞ୍ଚା ଆଳୁରେ ତ ଜଳ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଆଳୁକୁ ସିଝାଇଦେଲେ ସେଥିରେ ଜଳର ପରିମାଣ ୮୦ ଭାଗ ହୋଇଯାଏ । ପାଚିଲା ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ଜଳ । ପଖାଳ ଖାଇ ତୋରାଣି ପିଇଲେ ଦେହ ଭିତରକୁ ବହୁପରିମାଣରେ ଜଳ ଯାଇଥାଏ । କ୍ଷୀରପଇବା, ଚା ପିଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଫଳରେ ଦେହ ଜଳ ପାଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗ ହେବାବେଳେ ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣର ଜଳ ବାହାରିଥାଏ । ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଏହି ଉପାୟରେ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୩୦୦ ମିଲିଲିଟର ପରିମାଣରେ ଜଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଜଳ ତେଲ ଓ ଘିଅ ଭଳି ଜଳ ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତା ପରକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ସ୍ଥାନ । ଓଟର ପିଠିରେ ଯେଉଁ କୁଜ ଥାଏ ତାହା ଏକ ଚର୍ବି ଗଦା । ଓଟ ମରୁଭୂମିରେ ବିଶେଷ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ କୁଜର ଚର୍ବି ଓଟ ଦେହରେ ଉପଯୋଗ ହେଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଳେ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ଜଳ ବାହାରେ ତାହା ଓଠକୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପାଟି ଭିତରର ଲାଳରେ ଜଳ ଅଛି । ପାକସ୍ଥଳୀର ରସରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଅଛି । ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରକୁ ପିତ୍ତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରସ ଝରିଥାଏ । ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ବେଶୀଭାଗ ଜଳ । ଏହିପରି ଭାବରେ ହିସାବ କଲେ ଆମ ପାଟିଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅନ୍ତନଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଂଶ ଭିତରକୁ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୮ ଲିଟର ଜଳ ଝରିଥାଏ । ଖୁବ୍ କମ ପରିମାଣର ଜଳକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପ୍ରାୟ ସବୁତକ ଜଳ ପୁଣି ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଚାଲିଯାଏ । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଲେ ପାଟିବାଟେ ଓ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଅନ୍ତନଳୀର ଜଳଅଂଶ ବାହାରି ଚାଲିଯାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ଜଳ ଅଂଶର ଅଭାବ ପଡେ ଓ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହୋଇପଡେ ।

— — —

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରରୁ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ

ଆମେ ଆଗରୁ ଆଲୋଚନା କରିଛେ ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଖାପାଖି ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ଜଳ ଆମ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଥାଏ ଓ ସେହି ପରିମାଣର ଜଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଉଭୟର ପରିମାଣ ସମାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଜଳ କମି ଯାଏ ନାହିଁ କି ଶରୀରର ଜଳ ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ଶରୀରର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ସମାନ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ବାହାରି ଯାଏ କିପରି ?

ଆମ ଶରୀରର ଚାରୋଟି ଅଙ୍ଗ ଜଳ ନିଷ୍କାସନର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥା'ନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର, ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ, ଫୁସଫୁସ୍ ଓ ଚର୍ମ । ମୂତ୍ର ତିଆରି କରୁଥିବା ମୂତ୍ର ଯନ୍ତ୍ର ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ଦେହରୁ ଜଳ ବାହାର କରିଦିଏ । ମଳଦ୍ୱାରା ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମେ ନିଶ୍ୱାସରେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାହାର କରିଦେଉ । ସେହି ବାୟୁରେ ମଧ୍ୟ ଜଳଅଂଶ ବାହାରି ଯାଏ । ଝାଳ ଦେଇ ଜଳ ବାହାର କରିଦେବା କାମ ଚର୍ମର । ସେମାନେ ବେଶୀ ବେଶୀ କାମ କଲେ ଦେହରୁ ବେଶୀ ବେଶୀ ଜଳ ବାହାରି ଯାଏ । ମନ୍ଥର ଗତିରେ କାମକଲେ କମ୍ ଜଳ ବାହାରି ଯାଏ । ସେ ଯାହା ହେଉ ମୂତ୍ର ଯନ୍ତ୍ରହିଁ ଶରୀରରୁ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରିଦେଇ ଶରୀରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଦିନକୁ ଦେହରୁ ଦୁଇ ଲିଟର ଜଳ ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

ତେବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ଯେଉଁ ଜଳ ବାହାରି-ଯାଏ ବା ଚର୍ମ ଦେଇ ଯେଉଁ ଜଳ ଦେହରୁ ବାହାରି ଯାଏ ତାହା ଆମକୁ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । ଝାଳ ନ ବୋହିଲେ ଚର୍ମ ଦେଇ ଜଳ ବାହାରି ଯାଉଛି ବୋଲି ଆମକୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଆମ ଆଖିକୁ ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଓ ଚର୍ମଦେଇ ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ଏକ ଲିଟର ପରିମାଣର ଜଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ପରିସ୍ରା ଝାଳ ଓ ଝାଡ଼ା ଦେଇ ଯେଉଁ ଜଳ ବାହାରି ଯାଏ ସେହି ଜଳରେ ମିଶି ଶରୀରର ବହୁ ଅଦରକାରୀ କ୍ଷତିକାରୀ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଖାଲି ଅଦର-କାରୀ ପଦାର୍ଥ କାହିଁକି, ଏହି ଜଳସହ ମିଶି କେତେକ ଧାତୁ ସାର ମଧ୍ୟ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ, ଫଳରେ ଧାତୁ ଅଭାବ ପଡୁଥିବାରୁ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଧାତୁସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଲେ, ଦୁର୍ଘଟଣା ହେତୁ ହେଉକି ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉ, ଶରୀରରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଲେ ଓ ଦେହର ବହୁ ଅଂଶ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଦେହରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳଅଂଶ ବାହାରି ଯାଏ । ଖାଲି ଜଳ ତ ବାହାରି ଯାଏନି, ଜଳ ସହ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ ଲବଣ ଅଂଶ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ମାନ ମଧ୍ୟ ବାହାରିଯାଏ । ଦେହକୁ ସେତିକି ପରିମାଣର ଜଳ ଓ ସେହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫେରେଇ ଦେଲେ ଦେହର କୌଣସି କ୍ଷତି ନ ହୋଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି କପର ବେଶୀ ବେଶୀ ବାହାରି ନ ଯିବ ସେଥିପାଇଁ ଦେହମଧ୍ୟ କିଛି ରକ୍ଷାକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ପରିସ୍ରା ତିଆରି କରିବା କମେଇ ଦେଇ ପରିସ୍ରା ବାଟେ ଅଧିକ ଜଳ ବାହାରି ଯିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଶୋଷ କରିବାରୁ ରୋଗୀ ଜଳ ପିଇବାକୁ ମନ ବଳାଏ । ତେଣୁ ଜଳ ପିଇଦେଲେ ଶରୀରର ଜଳ ଅଭାବ ମେଣ୍ଟିଯାଏ । ଖରାଦିନେ ବେଶୀ ଝାଳ ବୋହି-ବାରୁ ପରିସ୍ରା କମିଯାଏ ଓ ବେଶୀ ଶୋଷକରେ । ଶୀତ ଦିନେ କମ୍ ଝାଳ ବାହାରୁ ଥିବାରୁ ବେଶୀ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

ଦେହ ଭିତରେ ଜଳକୁ ଜମେଇ ରଖିବାର କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଆମ ପେଟରେ ପରିସ୍ରା ଜମିଗଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ରାଜଳ ଆମର କିଛି କାମରେ ଲାଗେ ନାହିଁ । ତେଣୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରକୁ ଜଳ ଯୋଗାଇଦେବା ଦରକାର ।

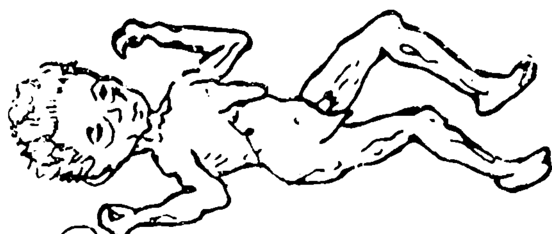
ଶରୀରରୁ ଜଳ ହାନି

ଖରାଦିନେ ଯେଉଁମାନେ ବିଲବାଡ଼ିରେ କାମ କରନ୍ତି, ଖରାରେ ରାସ୍ତାତିଆରି କି ନାଳ ପୋଖରୀ ଖୋଳାଖୋଳି ଭିତ୍ତି କାମ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବାହାରେ । ଖାଲିତ ଝାଳବାହାରେ ନାହିଁ । ଝାଳ ସାଙ୍ଗରେ ଲୁଣଅଂଶ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଯାଏ । ତେଣୁ ଝାଳ ଶୁଖିଗଲେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଧଳା ଧଳା ହୋଇ ଲୁଣ ଫୁଟିଯାଉଥିବାର ଆପଣମାନେ ଦେଖିଥିବେ ଏହି କାରଣରୁ ସେତେବେଳେ ଶୋଷହେଲେ ଖାଲି ପାଣି ନପିଇ, ପାଣି ସାଙ୍ଗରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶେଇ ପିଇବା ଉଚିତ ।

କାରଣ ଖାଲିପାଣି ପିଇଲେ ପାଣି ଝାଳରେ ବାହାରି-ଗଲାବେଳେ ଶରୀରର ଲୁଣଅଂଶକୁ ସାଥିରେ ଧରି ବାହାରି-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯିବ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଲୁଣଅଂଶ କମି କମି ଯିବ । ଶରୀରରେ ଉଭୟ ଜଳ ଓ ଲୁଣଅଂଶ କମିଗଲେ ବେଶୀ ହାଲଆଲ୍‌ଗେ । ଗୋଡ଼ହାତ ଢୋଳହୋଇ ବନ୍ଧା ଛୁଟିକା କରେ । କିନ୍ତୁ ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶରୀରରୁ ଯେତକ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ବାହାର ଯାଉଥାଏ । ସେତକ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଳ ଯାଉଥିବାରୁ ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତ ହୁଏନାହିଁ ।



ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଲକ୍ଷଣ

ଶରୀରର ଜଳ କମିଗଲେ ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଡ଼ିହାଇ-ଡ୍ରେସନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟପିଲା ମାନଙ୍କପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ବିପଦର କାରଣ । ହଇଜା ଓ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସମୟ ଭିତରେ ଦେହରୁ ପ୍ରଚୁର ଜଳ ଓ ଲବଣଅଂଶ ଝାଡ଼ା ବାଟେ ଓ ପାଟି ବାଟେ ବାହାର ଯାଏ ଫଳରେ ଶରୀରର ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ବା ଜଳହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷଣ

ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ହେଲେ ରୋଗୀର ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ତାର ଓଠ ପାଟି ଓ ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ । ତାର ଚମ ଧୂଡ଼ ଧୂଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଓ ଚମକୁ ଆସ୍ତେ ଚିମୁଟି ଟିକଏ ଟେକି ଧରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଚମ ତାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଫେରି ନ ଆସି ମନକୁ ମନ କିଛି ସମୟ ଧରି ସେମିତି ଟେକିହୋଇ ରହେ ।

ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ୍‌ରେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ଶରୀରର ଓଜନ କମିଯାଏ ଓ ଛୋଟକୁ ଆମାନେ ହାଲୁକା ଲାଗନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଶୋଷ କରେ । ପିଲାଏ କିଛି କହି ନପାରୁଥିଲେ ବି ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହରେ ପାଣି ପିଇପକାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା କମିଯାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

———

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିନି ଲୁଣମିଶା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଇ
ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗରେ ଦେହରୁ ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ଲୁଣମିଶା ଜଳ ପିଇବାକୁ ଦେଇ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିଦେବ । ସେଥିରେ ଚିନି କି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଦେଲେ ତାହା ଆହୁରି ଉପକାର କରିଥାଏ । ଚିନି କି ଗୁଡରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ଭାଗ ଲୁଣକୁ ଶୋଷଣ କରି ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚି-ବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଔଷଧ ଖୁଆଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପରକଥା ।



କେବଳ ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଯୋଗୁ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତି-ବର୍ଷ ପନ୍ଦରଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ଅକାଳରେ ମରି ଯାଉଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚ ଲୁଣ ମିଶାପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରହେବ । ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଓ ଲୁଣ ମିଶା ହୋଇଥିବା ଔଷଧ ପୁଡ଼ିଆ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତାକୁ ସିଝା ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଝାଡ଼ାରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯିବେ । ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଔଷଧ ପତ୍ର ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।



ତାକୁ ଘରେ ତିଆରି କରିବ କେମିତି

ତେବେ ସେଭଳି ପୁଡ଼ିଆ ଔଷଧ ଦୋକାନରୁ କିଣି ଆଣିବାର ବେଶ୍ ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଘରେ ତିଆରି କଲେ କୌଣସି ଖର୍ଚ୍ଚ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କାହା ଘରେ ଅବା ଲୁଣନାହିଁ, କାହାଘରେ ଅବା ଚିନିଟିକିଏ ନାହିଁ ? ଏକ ପାଆକିଆ ଗିଲାସ କିମ୍ବା ଗିନା କପରେ ଗିଲାସେ କି କପେ ପାଣିନେଇ ସେଥିରେ ଗିନା ଚାମଚେ ଚିନି (ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଦେଉଳିଆ କରି ନୁହେଁ) ଓ ଚିପେ ଖାଇବା ଲୁଣ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ବଡି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି) ଏହି ତିନି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେତିକି ଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ ଆସି ପାରିବ । ସେତିକି

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିମାଣ ମିଶାଇଦେଲେ ଏହା ତିଆରି ହୋଇଯିବ । ବେଶୀ ଲୁଣ ପକାଇବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଆଖିର ଲୁହକୁ ପାଟିରେ ଦେଲେ ତାହା ଯେତିକି ଲୁଣିଆ ଲାଗେ, ଏହିପାଣି ଠିକ୍ ସେତିକି ଲୁଣିଆ ଲାଗିବା ଦରକାର । ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ ଲୁଣିଆ ହେଲେ କ୍ଷତିହେବ ।

—*—

ପିଆଇବା ବିଧି

ଏହି ଚିନି ଲୁଣମିଶା ପାଣିକୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ପିଆଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପିଲା ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଥର ଝାଡ଼ା ଗଲାପରେ ଏକ ଗିଲାସ ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଥର ଝାଡ଼ା ଗଲାପରେ ଦୁଇ ଗିଲାସ କରି ସେହି ପାଣିକୁ ପିଆଇବା ଉଚିତ ।

ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ମା' ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ତାର ଛୋଟ ପିଲାକୁ ସେହି ପାଣିକୁ ପିଆଇ ଚାଲିଲେ ତାହା ପିଲା-ପାଇଁ ମଙ୍ଗଳ । ଚାମଚ ଚାମଚ କରି ଏପରିକି ଡ୍ରପରରେ ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା କରି ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଏହା ପିଆଇବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ଶୋଷ ହେଉଥିବାରୁ ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ ଏହି ପାଣିକୁ ପିଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।



ରୋଗୀ ଖାଇବ କ'ଣ

ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ରୋଗୀକୁ ଉପାସ ରଖିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ଉପାସ ରଖାଯାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଚଞ୍ଚଳ ଖରାପ ହୋଇ ପଡ଼େ । ଝାଡ଼ା ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ମା' କ୍ଷୀର ଗାଈକ୍ଷୀର କି ମଇଁଷି କ୍ଷିର ଖାଉଥିବ, ସେ ତାହା ଖାଇବା ମନା ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଚାହିଁ ଫଳରସ, ଦୋରନ୍ଧାଭାତ ଧୁଆ ପଖାଳ, ଦହି, ମସୁର ଡ଼ାଲି, ଆଳୁ ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ତରକାରୀ, ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ମସଲା ପଡ଼ି ନ ଥିବା ମାଛ, ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ଓ ତା'ର ଝୋଳ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀର କ୍ଷତି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ ମଙ୍ଗଳ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଚା, ପିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଚା' ପିଇବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝାଡ଼ା ରୋଗୀକୁ ପଇଡ଼ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଭାତରନ୍ଧା ହେବାପରେ ବାହାରୁଥିବା ପେଜରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀର ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୋଇ-ଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣପାଣି ବି ସେମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ କରିଥାଏ ।

ଚିନି ଲୁଣ ପାଣି ପିଆଇ ଅଧିକାଂଶ ଝାଡ଼ାରୋଗୀଙ୍କୁ ବିନା ଔଷଧରେ ଭଲ କରିଦେଇ ହେବ । କିନ୍ତୁ ରୋଗୀର ଘନ ଘନ ବାନ୍ତି ହୋଇ ରୋଗୀ ଚିନି ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି ପିଇ ନ ପାରିଲେ, କି ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଝାଡ଼ା ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ଜଳ ବାହାରି ତାର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ, ରୋଗୀକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରୋଗୀର ଶିରିବାଟେ ସାଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ ସାଲାଇନ୍ ଇଂଜେକସନ୍ ଦେଇ ରୋଗୀର ଜଳ ଲବଣ ଅଂଶର ଭରଣା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆପଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ଡାକ୍ତରଖାନା-ମାନଙ୍କରେ ରୋଗୀକୁ 'ସାଲାଇନ୍' ଦିଆଯାଉଥିବାର ଦେଖି ଥିବେ । ସେସବୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ବୋତଲରେ ଥାଏ । ସାଲାଇନ୍ କିମ୍ବା 'ଗ୍ଲୁକୋଜ ସାଲାଇନ୍' । ଲୁଣପାଣିକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ସାଲାଇନ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । 'ସାଲାଇନ୍'ରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ମିଶାଇ ଦେଲେ ତାକୁ କୁହାଯାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ୍ଲୁକୋଜ ସାଲ୍ଇନ୍’। ଆମେ ଯେଉଁ ଚିନି ଲୁଣ ମିଶାପାଣି ତିଆରି କରି ଝାଡ଼ା ରୋଗୀକୁ ପିଆଇବା କଥା ଆଗରୁ ଆଲୋଚନା କଲେ, ତାହା ଘରେ ’ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସାଲାଇନ୍’ ତିଆରି କରିବା ସାଙ୍ଗେ ସମାନ। ଆମେ ଟିକିଏ କଷ୍ଟସହ ଝାଡ଼ା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଘରି ତିଆରି ଚିନି ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି ପିଆଇ ଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ କମି-ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥିବ। ତେଣୁ ସେମାନେ ଚଞ୍ଚଳ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବେ। ସେମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ‘ସାଲାଇନ୍, କି ’ ‘ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସାଲାଇନ୍’ର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।



ଶରୀରରେ ଜଳ ବୃଦ୍ଧି

‘ଜଳ ବାହୁନେ’ ଶରୀରର କ୍ଷତି ହେଉଥିବା କଥା ଆମେ ଜାଣିଲେ। ‘ଜଳ ରହିଲେ’ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ରୋଗରେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମି-ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ଆମେ ଯଦି ଦରକାରୀ ପରିମାଣ ଠାରୁ ଅଧିକ ଜଳ ପିଇ ଗଲିବା କିନ୍ତୁ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ପରିସ୍ରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ତଆର କରିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇ ପଡ଼ୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଶରୀରରେ ଜଳ କମିଯିବ । ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରରେ ରୋଗ ହେଲେ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ପରିସ୍ରା ତଆର କରି-ପାରେନାହିଁ । ତେଣୁ ଦେହର ଜଳ ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ବାହାରି ନ ଯାଇ ଶରୀରରେ ରହିଯାଏ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଶରୀରରେ ଜଳ କମିଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହୁଏ । ରୋଗୀକୁ ବେଶୀ ନିଦମାଡେ । ବାନ୍ତି ମାଡ଼ିବା, ବାତ ମାରିବା ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ରୋଗୀର କୌଣସି କଥା ମନେ ରହେନାହିଁ । ପାଣି ପିଇବା କମାଇଦେଲେ ଓ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଏହା ସୁଧୁରି ଯାଏ ।



ଇଡିମା

କେତେକ ରୋଗରେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମିଯାଇ ଗୋଡ଼ ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ । ଫୁଲା ଜାଗାକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କିଛି ସମୟ ଧରି ଚିପିଦେଲେ ଚପା ହୋଇଥିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

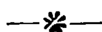
ସ୍ଥାନ ଖାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ । ଖାଲ ଜାଗାଟି ସେମିତି ରହି କିଛି ସମୟ ପରେ ପୁଣି ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଚର୍ମ ତଳେ ଜଳ ଜମିଯିବାରୁ ଜଳ ଜମ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଫୁଲି-ଯାଏ । ଚାପ ଧରିଲେ ସେହି ଚିପା ହୋଇଥିବା ଜାଗାରୁ ଜଳ ପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ବାହାର କରି ଆଣିଲେ ପାଖର ଜଳ ପୁଣି ଫେରିଆସି ଖାଲୁଆ ଜାଗାକୁ ପୂରଣ କରି-ଦିଏ । ସେହିଭଳି ଫୁଲା ଅବସ୍ଥାକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ଇଡ଼ିମା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ହୃତପିଣ୍ଡ, ଯକୃତ୍ ଓ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଶରୀରରେ ଜଳଜମିଯିବା ହେତୁ ଇଡ଼ିମା ହୁଏ । ଅବସ୍ଥାଆହୁରି ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ପେଟ ଓ ଛାତିରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଜମି ଯାଇପାରେ । ପେଟରେ ଜଳ ଜମିଯିବା ଓ ଗୋଡ଼-ହାତ ଫୁଲିଯିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ ଜଳଉଦର ରୋଗ ବୋଲି କହିଥାଉ । ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ ଲାଗିରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମିଯାଏ ଓ ପେଟ, ଗୋଡ, ହାତ ଫୁଲିଯାଏ ।

ଗୋଡ଼ ହାତ ଫୁଲି 'ଇଡ଼ିମା' ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଲୁଣ ଅଂଶ କମାଇ ଦେବା ଦରକାର । ଲୁଣିଆ ଲାଗୁଥିବା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ, ଆଚାର, ଶୁଖୁଆ, ଲୁଣି ମାଛ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହା ବ୍ୟତୀତ ଔଷଧ ଖାଇ ଶରୀରର ଅଧିକା ଜଳକୁ ପରିସ୍ରା ବାଟେ ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମିଗଲା । ସେହି ରୋଗର ଯଥାଯଥ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଅସ୍ଥାୟୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ କିଛି ଲାଭ ମିଳିବ ନାହିଁ ।



ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ

ତେବେ ଆମେ ଯେଉଁ ଜଳ ପିଉ ବା ବ୍ୟବହାର କରୁ ତାହା ସବୁ ଦିଗରୁ ନିରାପଦ ହେବା ଦରକାର । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପିଇ ଚାଲିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଜଳ ଆମଠାରେ କୌଣସି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେବେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଓ ଜଳର ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ୱାଦ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ସେପରି ଜଳକୁ ପିଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଲୋକେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇବାକୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେଉଁ ଜଳରେ ରୋଗ ଜାତ କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ, ଭୁତାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି ନ ଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଜଳରେ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରୁଥିବା କୌଣସି ଉପାଦାନ ନଥାଏ, ଯେଉଁ ଜଳର ସ୍ୱାଦ ଭଲ ଓ ଯେଉଁ ଜଳକୁ ଆମେ ନିରାପଦରେ ଘରର ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ଲଗାଇପାରୁ, ସେହିପରି ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସବୁଦିଗରୁ ନିରାପଦ ।

ଯେଉଁ ଜଳରେ ରୋଗ ଜାତ କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ଆଦି ରହିଥାନ୍ତି ଯଥା—ଯେଉଁ ଜଳରେ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ମଇଳା ପାଣି ଓ କଳ କାରଖାନାର ଆବର୍ଜନା ଓ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ମିଶିଥାଏ ତାହା ଆମର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ, କାରଣ ତାହା ଆମଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହିଭଳି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ ଜଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

———

ଜଳ ଆମର କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗେ

ପିଇବା, ରୋଷେଇବାସ କରିବା, ଲୁଗାପଟା ଓ ବାସନ କୁସନ ଆଦି ସଫା କରିବା, ଘର ଦୁଆର ଧୁଆ ଧୋଇ କରିବା ଗାଧୋଇବା ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଜଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦରକାର କରୁ । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ସଫା କରିବା; ନଳୀଆଁ ଲଗେଇବା ଓ ବଗିଚା କାମ ପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳବିନା କୌଣସି କଳ କାରଖାନା ଚାଲିପାରିବ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା କୃଷିକାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଜଳ ଦରକାର ପଡ଼େ । ଜଳ ନଥିଲେ ଚାଷବାସ କରି ଫସଲ ଉପୁଜେଇବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ ।

ଆମପାଇଁ କେତେ ଜଳ ଦରକାର

ଏହିସବୁ କାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୧୫୦ ରୁ ୨୦୦ ଲିଟର ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଆମକୁ ସେତେ ବେଶୀ ଜଳ.ତ ମିଳିପାରିବ ନାହିଁ । ତଥାପି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ କୋଡ଼ିଏ 'ଲିଟର ଜଳ ହେଲେ କାମ ଚଳିଯିବ । ଏହି ଅନୁପାତରେ ପରିବାର ପାଇଁ କେତେ ଜଳ ଦରକାର ତା'ର ହିସାବ କରିହେବ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଜଳ ଖର୍ଚ୍ଚ ବେଶୀ, ସେ' ପରିବାରରେ ରୋଗ କମ୍ । ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଜଳ ଯୋଗାଣର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ପାରିଲେ, ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ହୋଇ ପାରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳ ମିଳେ କେଉଁଠି

ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରୁ ଆମେ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଉ । ତାହାହେଲା (୧) ବର୍ଷା ଜଳ (୨) ନଈ, ପୋଖରୀ ବଡ ବଡ଼ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଆଦି ଭୂମି ଉପରେ ଥିବା ଜଳ ବା ଭୂପୃଷ୍ଠର ଜଳ (୩) ଓ କୂଅ ଓ ଝରଣା ମିଳୁଥିବା ଭୂମଣ୍ଡଳ ବା ଭୂଗର୍ଭରେ ଥିବା ଜଳ ।

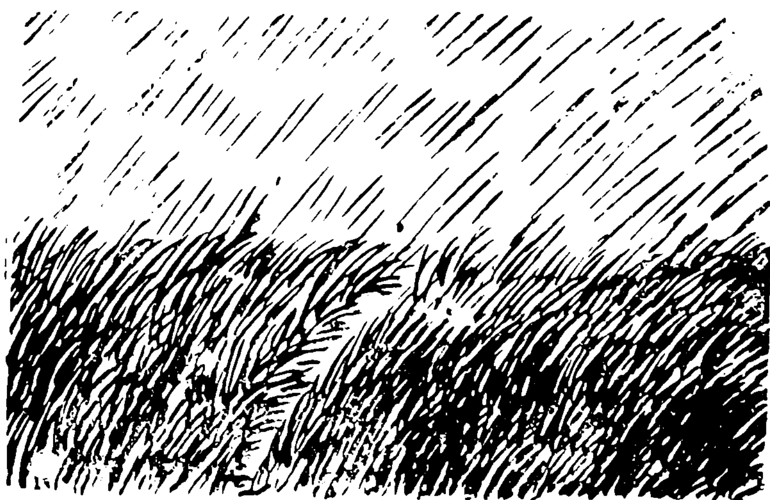
ବର୍ଷା ଜଳ

ବର୍ଷା ଜଳରୁ ହିଁ ଅନ୍ୟ ସବୁଜାଗାରେ ଜଳ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ । ନଈ, ପୋଖରୀ ଇତ୍ୟାଦିର ଜଳ ତ ବର୍ଷା ଜଳରୁ ଆସିଥାଏ । ବର୍ଷା ଜଳରେ କେତେକ ଅଂଶ ମାଟିରେ ଶୋଷି ହୋଇଯାଇ ମାଟିତଳେ ସଂଚିତ ହୋଇ ରହେ । ଝରଣାରୁ ମିଳୁଥିବା ଜଳ ଓ କୂଅଜଳ ଏସବୁ ମାଟିତଳେ ସଂଚିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଜଳ ।

ସମୁଦ୍ର, ନଈ, ପୋଖରୀ ଆଦିର ଜଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ବାଷ୍ପହୋଇ ମେଘ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମେଘ ବର୍ଷା ହୋଇ ନଈ, ପୋଖରୀର ଜଳ ଭରିଦିଏ । ଗଛଲତା ମାଟିରୁ ଯେଉଁ ଜଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି, ତା'ର ବଳକା ଜଳକୁ ପତ୍ର ବାଟଦେଇ ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ଫେରେଇ ଦିଅନ୍ତି । ତାହା ବର୍ଷା-ହୋଇ ପୁଣି ଭୂମିକୁ ଫେରି ଆସେ । ସମୁଦ୍ରର ପାଣି ଲୁଣିଆ ହୋଇ ଥିବାରୁ ତାହା ସିନା ସେମିତି ଆମର କାମରେ ଲାଗେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସମୁଦ୍ର ନ ଥିଲେ ବର୍ଷା ପାଇଁ ଜଳ ଆସନ୍ତା କୁଆଡୁ ! ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିଛି ବୋଲି ଏ' ସୃଷ୍ଟି ତିଷ୍ଠିଛି ।



ସତକଥା କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ଜଳ ଭିତରେ ବର୍ଷା ଜଳ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ । ଏଥିରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ପ୍ରାୟ ନ ଥାନ୍ତି କହିଲେ ଚଳେ

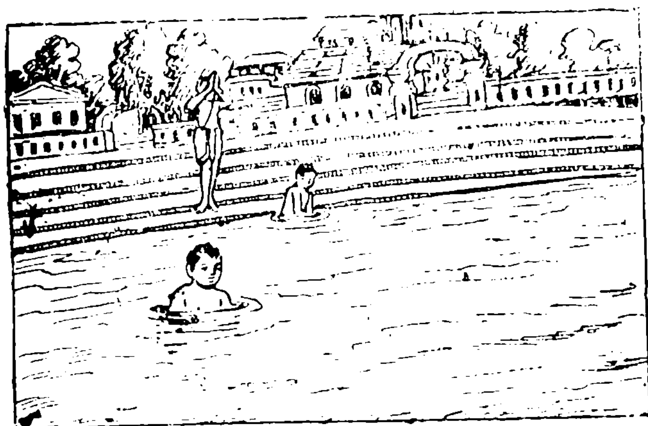
Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ଷାଜଳ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଦେଇ ଆସୁଥିବାବେଳେ ସେଥିରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଧୂଳିକଣା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗ୍ୟାସ ଓ ଜୀବାଣୁ ମିଶିପାରେ । ତେଣୁ ଦୁଇ ତିନି ଅସରା ବର୍ଷା ପରେ ଯେଉଁ ବର୍ଷାଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ, ତାହା ବେଶି ନିରାପଦ ।

——

ଭୂପୃଷ୍ଠର ଜଳ

ସହର ପାଖାପାଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ସହର ଗଢ଼ିବାରେ ମାଟି ଖୋଳି ନେବା ହେତୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଜଳଭଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ-ଥାଏ । ବଡ଼ ନଦୀ ବନ୍ଧ ତିଆରି କଲେ ମଧ୍ୟ ଜଳଭଣ୍ଡାର



ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଜଳଭଣ୍ଡାର ଆକାର ଖୁବ୍ ବଡ଼ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଜଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବିଶୁଦ୍ଧ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବୋହିଆସି ସେଥିରେ ମିଶିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ମଣିଷର ମନମୁଖୀ

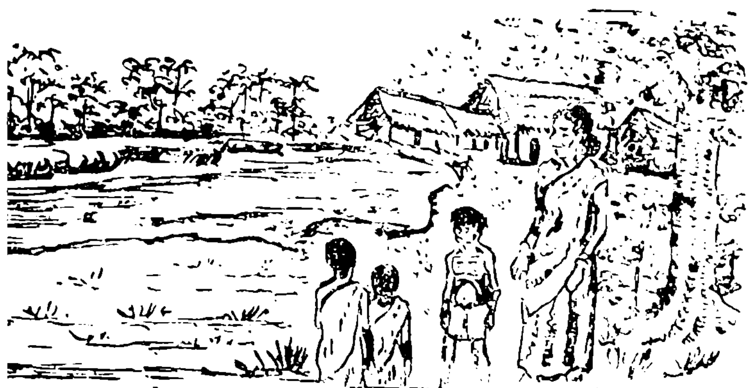
Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଛାଡ଼ଦେବା ଓ ଗାଈ, ଗୋରୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇ ଛାଡ଼ି-ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଜଳଭଣ୍ଡାରର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବମ୍ବେ, ମାନ୍ଦ୍ରାଜ, ଓ ନାଗପୁର ସହରର ଲୋକେ ଜଳ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ।



ନଈ ଜଳ

ନଗର, ସହର, କଳକାରଖାନା ଓ ଗାଁ ମାନ ନଈ କୂଳରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବାରୁ ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନର ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ମଇଳା ଜଳ ନଈ ଜଳରେ ମିଶିଥାଏ । ତେଣୁ ନଈ ଜଳ ଆଦୌ ବିଶୁଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ କରି ନଈ ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ନ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କୁହାଯାଇଥାଏ



ଯେ ନଈର ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାର ସହିତ ନଈର ତଳ ମୁଣ୍ଡରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଟିକୁ ନଈ ହିଁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ ନଈ କଡ଼ରେ ଲୋକେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ସେହି ଝାଡ଼ା ଆସି ନଈ ଜଳରେ ମିଶେ । ତଳମୁଣ୍ଡରେ ଲୋକେ ନଈପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ାରେ ଥିବା ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ଓ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜନ୍ମାଇଥାଏ । ନଈରେ ଗାଧୋଇବା, ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦେବା, ମଲା ମଣିଷ ଓ ମଲା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ନଈକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବାଦ୍ୱାରା ନଦୀଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ ।



ପୋଖରୀ ଜଳ

ପୋଖରୀରେ ଜଳ ଆବଦ୍ଧହୋଇ ରହିଥାଏ । ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ା ଓ ତାର ଆଖପାଖରୁ ମଇଳା ଜିନିଷ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଧୋଇହୋଇ ଆସି ପୋଖରୀ ଜଳରେ ମିଶେ । ଲୋକେ ପୋଖରୀ ହୁଡାରେ ଝାଡ଼ାଫେରି ପୋଖରୀ ପାଣିରେ ଶୌଚ ହୁଅନ୍ତି ।

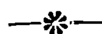
ପୋଖରୀରେ ଗାଧୋଇବା; ଗୋରୁ ମଇଁଷିଙ୍କୁ ଧୋଇବା, ଲୁଗା କାଚବା ନଳିତା ଓ କତା ପଚେଇବା ଫଳରେ ଏହାର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ପୋଖରୀର ପାଣି

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଇବା ପାଇଁ ଆଦୌ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ପୋଖରୀପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ ନ କରି ପିଇଲେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।



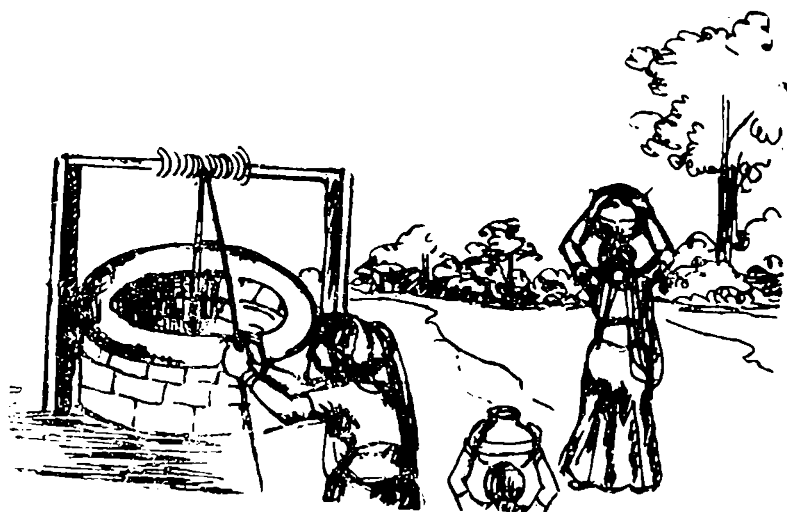
ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାକୁ ଉଚ କରିବା, ପୋଖରୀ ଚାରିପଟେ ପକ୍‌କା ପାଚେରୀ ଗଢ଼ିବା, ପୋଖରୀ ଭିତରେ ନ ପଶି ହୁଡ଼ାରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ମଞ୍ଚା ଉପରୁ ପୋଖରୀରୁ ପାଣି କାଢ଼ିବା, ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରୁ ଗଛଲତା କାଟି ପକେଇବା । ପୋଖରୀର ଦଳ ସଫା କରିବା ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଖରାଦିନେ ପୋଖରୀରୁ ପଙ୍କ ଉଠାଇ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ପୋଖରୀର ଜଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ ରହେ । ତେବେ ପୋଖରୀର ପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ ନ କରି ପିଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

କୂଅଜଳ

ବିଶେଷ କରି ପିଇବାପାଣି ପାଇଁ ଲୋକେ କୂଅ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଆମର କୂଅଗୁଡ଼ାକ ଅଗଭୀର । ତେଣୁ ପାଇଖାନା ଓ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ମଇଳାପାଣି ଝରି କୂଅରେ ମିଶିଯିବା ସୁବିଧା ହୁଏ ଓ କୂଅପାଣିକୁ ଦୂଷିତ କରି ପକାଏ ।



ଏହିହେତୁ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା ଓ ପାଇଖାନାଠାରୁ ଦୂରରେ ଓ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରେ କୂଅ ଖୋଳିବା ଉଚିତ । କୂଅରେ ସିମେଣ୍ଟ ନାନ୍ଥ ରହିଥିଲେ ଗାଧୁଆ ପାଣି ଝରିଆସି କୂଅରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଶିପାରିବ ନାହିଁ । ଯାହାକିଛି ପାଣି ଝରିବା କଥା, ତାହା କୂଅର ଚାରିକଡ଼ୁ ନ ଝରି କୂଅର ତଳୁ ଝରି ଆସିବା ଭଲ । କୂଅର ମୁହଁ ଚାରିପଟେ ଅନ୍ତତଃ ତିନିଫୁଟ ଉଚ୍ଚର ପିନ୍ଧ ରହିଥିଲେ ବାହାରର ପାଣି କୂଅ ଭିତରେ ପଶିପାରିବ ନାହିଁ । କୂଅ ଚାରିପଟେ ପକ୍କା ଚାନ୍ଦନୀ ଗଢ଼ି ସେଥିରୁ ପକ୍କା ନାଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେବା ଉଚିତ ।

ଫଳରେ କୂଅମୂଳରେ ପାଣିକମି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥିବ ।

କୂଅମୁହଁକୁ ଖୋଲା ନ ରଖି ମୁହଁର ବେଶୀ ଅଂଶକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ କୂଅର ଜଳ ନିର୍ମଳ ରହେ । ହାତ ପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ିଲେ ପାଣିଦୂଷିତ ହୁଏନାହିଁ । କୂଅ ମୂଳରେ ଶୌଚହେବା, ଲୁଗାପଟା କାଚିବା, ଗାଧୋଇବା ଓ ଗୋରୁ ମଇଁଷିଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦେବା ବାସନ କୁସନ ମାଜିବା କୂଅମୂଳରେ ଅଳିଆ ଗଦା କରିବା ।

ଗୋବର ଜମା କରିବାଦ୍ୱାରା କୂଅପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରର ଦଉଡ଼ି, ମାଠିଆ ଓ ବାଲ୍ଟି କୂଅ ଭିତରେ ନ ପକାଇ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଉଡ଼ି ଓ ବାଲଟି ବ୍ୟବହାର କରି ପାଣି କାଢ଼ିଲେ କୂଅରଜଳ ଦୂଷିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

କଳଜଳ

କଳପାଣିରେ ଜୀବାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି ନ ଥିବାରୁ ଏହା ନିରାପଦ । ସରକାର ତରଫରୁ ସୁବିଧାପାଇଁ ଗାଁ ଗାଁରେ ପାଣି କଳ ବସିଲାଣି । ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇଥିଲେ ଓ ଏଥିରେ ମଜବୁତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଲାଗିଥିଲେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନଳକୂଅ ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରୁଖୁରୁରେ କାମକରି ଚାଲିବ । ବେଶୀ ଖୋଳି ଅଧିକ ଗଭୀରରେ ନଳ ବସାଇଲେ ସେଥିରୁ ବେଶୀପାଣି ବାହାରି ଥାଏ । ସେଭଳି ପାଣି ବିଶୁଦ୍ଧ ।



କଳ ଚାରିପଟେ ପକ୍କା ଚଉତରା କରିବା ଓ କଳ-ମୂଳରୁ ପାଣି ବୋହିଯିବା ପାଇଁ ପକ୍କା ନାଳ ରହିଥିବା ଦରକାର । କଳମୂଳରେ ଗାଧୋଇବା, ବାସନକୁସନ ମାଜିବା,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୁଗାପଟା ସଫାକରିବା ଆଦି ଦ୍ଵାରା ମଇଳା ଜଳ ଭେଦ କରି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହୁଛି ।

ଝରଣା ଜଳ

ଝରଣାର ଜଳମଧ୍ଯ ଭୂମିତଳ ଜଳ । ଭୂମି ଉପରେ ଥିବା ଫାଟଦେଇ ଝରଣାର ଜଳ ବାହାରିଥାଏ । ତେବେ ଗଭୀର ଝରଣାର ଜଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ଭଲ । ଝରଣା ପାଣିର ପରିମାଣ ଓ ତାର ଗୁଣ ବିଷୟରେ ସଠିକ କରି କହିହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ଝରଣାର ଜଳ ଖରାଦିନେ ଶୁଖିଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ବାଟଦେଇ ଝରଣା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ ; ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜାଳପତ୍ର ଝରଣାଜଳରେ ପଡ଼ି, ପଚସଡି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିଥାଏ ।

ତେବେ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳର ଆଦିବାସୀ ଭାଇ ଭଉଣୀ ମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଝରଣାଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଝରଣାଜଳର ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ଵ ନାହିଁ । କେତେକ ଝରଣାର ଜଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଧାତୁ ଜନିଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଝରଣାଜଳର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଭଲ କରିଦେବା ଗୁଣ ରହିଛି ।

ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି

ସତକଥା କହିଲେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବୋଲି କିଛିନାହିଁ । ବହୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଜଳରେ ମିଶିକରି ରହିଥାଏ । ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଓ ଆମୋନିଆ ନାମକ ଗ୍ୟାସ



କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ସୋଡ଼ିୟମ, ଭଳି ଧାତୁ ଜଳରେ ମିଶିକରି ରହିଥାଏ । ପଙ୍କ, ପଟୁ, ବାଲି, ମାଟି ମଧ୍ୟ ଜଳରେ ମିଶି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଜିକାଲି ଚତୁଃଆଡ଼େ ସହରମାନ ଗଢି ଉଠିଲାଣି । କଳ କାରଖାନାମାନ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡଟେକି ଉଠୁଛି । ସହରର ନାଳନର୍ଦ୍ଦମା ଓ କଳ କାରଖାନାରୁ ବାହାରୁଥିବା ଦୂଷିତ ଜଳ ମିଶିବା ଯୋଗୁଁ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଆବର୍ଜନା ଓ କ୍ଷତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ଜଳରେ ମିଶିବାରୁ ସେଭଳି ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ବିଭିନ୍ନରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ନଈ, ପୋଖରୀ ଓ କୂଅର ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ସେସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ନ ହେବ । ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

— —

ଦୂଷିତ ଜଳପାନର ଅପକାରିତା

ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ଜଳରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ଜଳକୁ ନିଜର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବହୁ ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଭୁତାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି ଜଳରେ ରହି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିଥାନ୍ତି । ସେଭଳି ଜଳ ପିଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଭୁତାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଓ ଜଳଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗ ହେଉଛି ପୋଲିଓ ଓ ଏକପ୍ରକାରର ହଳଦିଆ କାମଳ, ପୋଲିଓ ରୋଗରେ ଅଙ୍ଗମାନ ଅଚଳ ହୋଇପଡନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗୀ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ପାରେନାହିଁ କି ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ । ପୋଲିଓ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ଜୀବନସାରା ଅକ୍ଷମ ଓ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଏ ।



'ଭାଇରାଲ ହେପାଟାଇଟିସ୍' ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ଜଳ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଯକୃତକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ହଳଦିଆ କାମଳ କ୍ରମରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଏକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀର ଆଖି ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯାଏ । ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ତା'କୁ ଖୁବ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । କେତେକଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଅତି ଗୁରୁତର ହୋଇଯାଏ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇପାରେ ।

ପୋଲିଓ ଓ ହଳଦିଆ କାମଳ ଛଡ଼ା ହଇଜା ଟାଇ-ଫଏଡ୍, ଓ ଆମାଶୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଦୂଷିତ ଜଳ ସେବନ ପିଲାମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ାରୋଗର ଏକ କାରଣ । ଆମିବକ୍ ଡ଼ିସେଣ୍ଟ୍ରି । ଜିଆଡ଼ି-ଆସିସ, କେଞ୍ଚୁଆ କୃମି ରୋଗ ଓ ଦଶ ପୋକ ରୋଗ ଭଳି କୃମିରୋଗମାନ ଦୂଷିତ ଜଳ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀର ମଳ ଜଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ମଳରେ ରହିଥିବା ଭୂତାଣୁ, ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା କୃମିରୋଗ ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁର ଅଣ୍ଡା ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରି ପକାନ୍ତି । ସେହି ଜଳକୁ ପିଇଲେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଠାରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉପରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ରୋଗମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ଜଳଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂଷିତ ଜଳରେ ଗାଧୋଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମ ରୋଗ ଓ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରିବ କିପରି

ଜଳକୁ ପିଇବା ଉପଯୋଗୀ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟମାନ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଜଳସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିଥିଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ମାଟି ବାଲି ଇତ୍ୟାଦି ତଳକୁ ବସିଯାଏ । ଭାସୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ପାଣି ଉପରେ ଭାସି ଉଠେ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରି ନେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ତଳେ ବସି ଯାଉଥିବା ମାଟି, ବାଲି ସହିତ ମିଶି କେତେକ ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ତଳକୁ ବସିଯାନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ନଈର ମଇଳା ଜଳକୁ ପାଞ୍ଚରୁ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖିଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଶତକଡ଼ା ନବେଭାଗ ଜୀବାଣୁ ଆପେ ଆପେ ମରିଯାନ୍ତି ।

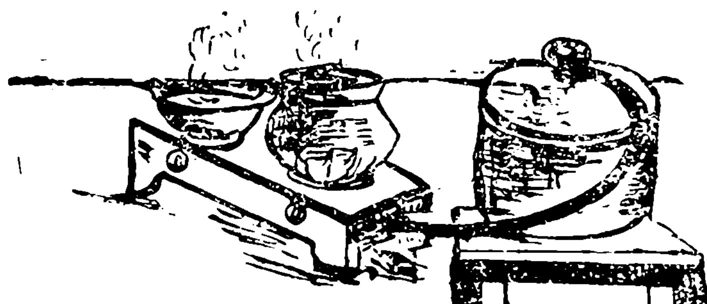
Digitized by srujanika@gmail.com

ହାଣ୍ଡି; ମାଠିଆ ଓ ସୁରେଇରେ ପାଣି ସାଇତ ରଖିଲେ ସେହି ପାଣିରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବଂଶ ବଢ଼େଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ପରୀକ୍ଷାକରି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଛଡ଼ା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଜଳକୁ ଫୁଟାଇ କିମ୍ବା ଜଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଫୁଟାଇବା

ଜଳକୁ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଳରେ ଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ସିଝାପାଣି ପିଇଲେ ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ଼



ଆମାଶୟ ଓ କୃମିରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଏ । ତେବେ ସିଝାପାଣିର କୌଣସି ସ୍ୱାଦ ନ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଦିନ ସିଝାପାଣି ପିଇବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ଅନ୍ତତଃ ହଇଜା ଭଳି ମହାମାରୀ ବ୍ୟାପିଥିଲେ କିମ୍ବା ନିଜର ଆଖ-ପାଖରେ ଦୂଷିତ ଜଳଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ରୋଗରେ ବହୁ ଲୋକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ, ସେତେବେଳେ ସିଝାପାଣି ବ୍ୟବାହାର ନିହାତି ଦରକାର ।

ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡର ମିଶାଇବା

କୂଅ ଓ ପୋଖରୀ ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରିବାପାଇଁ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଜଳରେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇଲେ ଜୀବାଣୁମାନ ମରିଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳରେ ମିଶିଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ବାଲଟିରେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ରକୁ ଜଳରେ ଗୋଳି ସେହି ଜଳକୁ କୂଅରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । କୂଅର ପାଣିକୁ ବାଲଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତଳ ଉପର କରିଦେଲେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ଜଳରେ ଭଲଭାବରେ ମିଶିଯାଏ ।

ତେବେ ଜଳରେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶିଥିଲେ ଜଳ ଗନ୍ଧଛାଡ଼େ । ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶିଥିବା ଜଳର ଗନ୍ଧ ଚାଲିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଜାରରେ କ୍ଲୋରିନ ବଟିକା କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହି ବଟିକାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦେଲେ ପାଣିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ବଟିକା ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା ଓ ବେଶି ନିରାପଦ ।

ପାଣିରେ ଚୂନ କିମ୍ବା ପଟାସ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ ପକାଇ ପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ଆଉ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉନାହିଁ ।

ଫିଲଟର

ପିଇବା ପାଣିକୁ ପରିଷ୍କୃତ କରିବାପାଇଁ ଫିଲଟର ଯନ୍ତ୍ର ଏବେ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାରଦାମ ଅଧିକ ।

ଜଳ ବିଷୟରେ ଆମର ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର । ଗଛଲତା ହାଣି, ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ଗ୍ଭରିଆଡ଼ ପଦା କରିଦେଲେ ମେଘ ତିଆରିରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ । ମେଘ ତିଆରି ନ ହେଲେ ବର୍ଷା ହେବନାହିଁ । ବର୍ଷା ନ ହେଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଜଳ ନ ମିଳିଲେ ଗୃହବାସ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଜଳର ଅଭାବରେ ଆମର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦେବ । ଏହି କାରଣରୁ ଗଛ ନ ହାଣି ଓ ଗଛ ଲଗେଇ ଆମେ ପ୍ରକୃତିର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ପ୍ରକୃତି ଆମକୁ ନିରାପଦରେ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଯେ ଯାହାହେଉ, ଜଳ ଆମ ଦେହର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ । ଜଳ ଆମକୁ ନୀରୋଗ ରଖେ । ଜଳ ଆମର ଜୀବନ ରଖେ । ତେଣୁ ଜଳର 'ଯତ୍ନନେବା ଆମର ମହାନ୍ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜଳକୁ ଦୂଷିତକରି ପକାଇଲେ ତାହା ରୋଗଜାତ କରାଇବାର କାରଣ ହୋଇ ପଡ଼ିବ । ସେହି ରୋଗର କବଳରୁ ଆମେ ଯେ ବର୍ତ୍ତିଯିବୁ ତାହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ମା'ର ଯତ୍ନ ନ ମିଳିଲେ ଶିଶୁ ବଞ୍ଚିରହିପାରିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟ । ମା' ସବୁବେଳେ ତାର ପିଲାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଜଳ ଆମକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖି-ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ଆମ ଦେହରୁ ଜଳ ଚାଲିଗଲେ ଆମେ ମରିଯିବା । ଜଳ ଆମକୁ ମା' ଭଳି ସବୁବେଳେ ରକ୍ଷା କରି ଚାଲିଛି । ତେଣୁ ଯଥାର୍ଥରେ ଜଳ ହିଁ ଆମର ମା' ।



Digitized by srujanika@gmail.com